

北海道
MARINE PRODUCTS

12
2019
Dec.

HOKUSHIN PRESS



歳末の食卓を
豪華に彩る美味レシピ

金目鯛のアクアパッツア

材料(4人分)

金目鯛(骨つき)	4切れ(400g)	ブラックオリーブ(スライス)	(サラダクラブ)	1袋(25g)
えび(小さめ)	8尾	パジル(生)	適量	
塩	小さじ1/3	白ワイン	大さじ4	
あさり	1パック(200g)	塩	小さじ1/4	
にんにく	(大)1かけ	こしょう	少々	
赤唐辛子	1本	バージンオリーブ油	大さじ1	
玉ねぎ	1/4個	スラゲティ	160g	
ミニトマト	1パック(200g)	●塩、オリーブ油		

RECIPE

- あしりは海水程度の塩水に浸して砂抜きしたのち、殻をこすり合わせて洗い、ザルに上げる。金目鯛は塩をふる。
- にんにくは叩きつぶし、赤唐辛子はヘタと種を種く、玉ねぎはみじん切りにし、ミニトマトはヘタを除く。
- フライパンにオリーブ油大さじ2を弱火で熱し、にんにくと赤唐辛子を入れて香りを立て、玉ねぎを加えてさっと炒める。金目鯛を皮目を下にして並べ入れ、中火で1〜2分焼いて焼き色がついたら返し、さらに2分ほど焼く。
- 強火にしてあさり、えび、ミニトマトを加え、白ワインをふってアルコール分を飛ばし、水1/2カップを加える。煮立ったら中火にしてふたをして4〜5分煮、黒オリーブを散らし、トマトの皮が黒じけたらパジルをちぎって加える。
- 塩、こしょうで調味し、仕上げにバージンオリーブ油をまわしかけ、とり分けて食べる。残った煮汁に、アルデンテにゆであスラゲティを加えて煮からめる。

※他の白身魚、魚介類、はまち、あなごなどで代用可



素材の旨味がたっぷり！
おもてなしにもピッタリのメニュー。

12月の旬魚



金目鯛

金目鯛は1年を通して大きく味は変わらないとされていますが、旬の時期は12〜2月と5〜6月、1年に2度もあるのです。12〜2月の産卵が終わり、体力の戻りや、最初に太った冬の最も脂がのった時期ともう一つは5〜6月の産卵前の初夏の時期です。

■目利きのポイント…おいしい金目鯛を見分けるなら、最初にチェックするのは目です。白く濁ったものではなく、なるべく黒目がはっきりして澄んだもの、金色に輝くような目を選びましょう。また、金目鯛の目の赤い色が鮮やかな鮮やかなほど状態が良いです。お腹の部分を開き硬さや張りがあるものを選びましょう。エラも鮮やかな赤い色をしていればそれが新鮮な証拠です。



本マグロ

おもに大西洋や地中海、日本近海で獲れますが、特に日本近海の国産本マグロは最高級品とされています。近年は乱獲による資源の激減から絶滅危惧種に指定され、厳しい漁獲制限が各国に課されています。国内の本マグロの旬は12月から翌年の2月頃で、大間や瀬浦が生の本マグロ産地として有名です。最近では畜養や養殖本マグロの出荷も増え、冷凍技術の発達とともに一年を通して購入することができます。■目利きのポイント…もともとも良いとされるのは、マグロの色目が赤色からピンク色で、明るく鮮やかな色をしているもの。また、脂目が平行に入っているものであり、次に斜めに入っているものも良いものとされています。



ふぐ

一般的にふぐの旬は「秋の彼岸から春の彼岸まで」と言われています。つまり、9月頃から3月頃までが旬とういことになり、4月から6月頃のふぐは、卵巣の毒性が非常に強くなることから、旬は春の彼岸までと言われるようになったそうです。■目利きのポイント…美味しいふぐの見分け方として、簡単に3点ご紹介いたします。(お腹の模様)斑点や模様がなく、きれいな白のもの。(身の透明度)切り身の場合、透明度のある白色で、弾力のあるものが新鮮です。(養殖か天然か)鮮度とは直接関係ありませんが、養殖のふぐはヒレが汚れているものが多く、ヒレの付け根が若干細くなっているのが特徴です。

いつもと一味違うマグロを楽しめる一品。

マグロステーキ蕎麦

材料(2人分)

まぐろ(刺身用)	1冊
塩	少々
あらびき黒こしょう	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
練りわさび	小さじ1
ネギ	適量
カイワレ	適量
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
A 酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
ゆで蕎麦麺	400g
そばつゆ	400ml

RECIPE

- 1 網のまぐろに塩、あらびき黒こしょうを全体にふり、オリーブ油を熱したフライパンで両面をさっと焼く。
※焼き過ぎると余熱で中まで火が通ってしまうので注意!
- 2 まぐろは、食べやすい大きさにスライスして、すぐに冷蔵庫に冷やしておく。
- 3 フライパンにAを加えて、軽く煮つめて火を止め、練りわさびを溶き入れる。
- 4 ゆで蕎麦麺を器に入れ、その上に(2)のをせ、あまったれをかけ入れます。
- 5 仕上げにネギ、カイワレをお好みで添えて、そばつゆを麺の上に回しかけ入れます。出来上がり。

※白身魚、鯛でも代用できます。



どんぶりにもおすすすめ!
表面は香ばしく、内側は柔らかく



ふぐたたき

材料(2人分)

ふぐ	1匹分	刺身のつま	適量
塩	小さじ半分	レタス	1/4個
キッチンペーパー	2枚×2回	青ネギ	5枚
水	500cc	ポン酢	小さじ1
		ネギ	適量
		フグ皮	あればお好みで

RECIPE

- 1 レタスは食べやすい大きさにカット、大根は千切りにし、水につけてから、ざるにあげ、水気を取る。
- 2 青ネギもきれいに洗って、ペーパーで、水気を切る。一部を千切りにし、大根と混ぜる。
- 3 青びれや尻びれをとり、三枚におろす。軽く塩をふり、五分位置く。
- 4 キッチンペーパーで、ふぐの水気を取る。
- 5 熱したフライパンに油を入れずにふぐを並べ、表面に焼き目がつくまで焼く。
- 6 氷水に入れ、直ぐに引き上げ、キッチンペーパーで水をとる。ラップして、冷蔵庫で冷やしておく。
- 7 ただいまーの声聞いたら、ふぐを切り分け、刺身のつまとともに盛り付け、ネギを散らす。
- 8 ポン酢ともみじおろしても、わさびと醤油でも、美味しくいただける。

※白身魚、赤身の魚でも代用可

うなぎのふわふわビザトースト



材料(4人分)	
食パン(お好みの厚さ)	4枚
うなぎの蒲焼	1尾
おたまの濃縮バター	(1缶)
ピーマン	1個
①(辛い場合はお好みで)	②(辛い場合はお好みで)
マヨネーズ	30g
クミンパウダー	適量
塩コショウ	適量

- 食パンの上にマヨネーズを塗状にトッピングする。
- うなぎの蒲焼をほぼ3cm位の食べやすい大きさにカットのせ、薄く千切りにしたピーマンを散らす。
- スライスチーズをお好みの量トッピングし、トースターで焼き上げます。(オーブンの場合180度で10分)

うなぎとマヨネーズが
最高にマッチ！
のせて焼くだけ
スピードメニュー！

しゃけとキノコの野菜のホイル焼き



材料(4人分)	
しゃけ身	4切れ
えのき	1パック
しめじ	1パック
おくら	1パック
①(辛い場合はお好みで)	②(辛い場合はお好みで)
しょうゆ	小さじ1
バター	10g
みず	大さじ1
塩コショウ	少々
すだも又はレモン	あればお好み

- しゃけの切り身をクッキングペーパーに載せ水を拭き取りしっかり塩胡椒をする
- おくらを板ずりし毛羽立ちを取り2cmほどの輪切りにする
- えのき、しめじは石づきをはずし好きな大きさにカットしておく。
- しゃけのサイズより両面にセンチほど濃いアルミホイルを用意し真ん中にしゃけを置きえのき、しめじ、おくらをしゃけの近く、もしくは上

- に置き、しょうゆ、バターを入れアルミでしっかり蓋をし、焼き付けたいむ
- 熱したフライパンに中火で20分蒸し焼きにする(フライパンの底に少量の水を入れ蒸し焼きにするように焼く)が良い
- 出来上がったらぼん酢をかけ、あればレモン又はすだもを盛り入れた後に飾る

カレーのカレーフライ



材料(4人分)	
カレー	4缶
ヨーグルト(プレーン)	大さじ5
塩コショウ	少々
カレー粉	大さじ2
天ぷら粉	大さじ4
水	大さじ5
パン粉(食肉用)	適量
油揚げ	適量
すだも	1個
(レモンでも可)	

※お魚身、サーモン、イカで代用可、マヨネーズもぬいはいは

- すだもを4等分カットする
- ヨーグルト1缶、カレーパウダーにカレーを漬け込む(常温30分放置)※漬けた後と洗い物が多い
- 天ぷら粉と水を混ぜ置き液を作る
- 魚を置き液につけパン粉をつける
- 4等分フライを揚げる、揚がったらお好みで塩を振っておく

- 170度でカックン揚げる、油の中で魚を裏返すまでまんじゅう、グーリーとして揚げれば揚がっている証拠!!
- 付け合わせがデト、サラダと共に盛り付け、完成。

外はサクサク、
中はふわっと食感豊かに★

ふわふわ美味しいアジハンバーグ



材料(2人分)	
アジ	3切れ
玉ねぎ	45分
生卵(生卵チューブ)	12個
サラダ油	1かけ
大葉	大さじ1/2
小麦粉	2枚
お好み肉	お好み
卵	お好み
パン粉	1個
牛乳	大さじ4
大さじ1	大さじ1
塩コショウ	適量

- アジは細かく切りたく、玉ねぎのみじん切りにする(フードプロセッサーでも可)
- ボウルに入れてアジ、玉ねぎ、生卵と合を入れて混ぜ合わせる。2等分にして小肉団子に形成する
- フライパンにサラダ油を入れて熱し少量を中火で焼き色がつくまで焼く、裏返して蓋をして大さじで中火で焼くまで焼く

- 大葉を敷いたおにぎりに入れて、大葉おろしを置きお好みでかけたらできあがり
- ★ チーズを中に入れてチーズハンバーグに、食感のよい肉団子も大人気味に大変します。漬魚、ブリなどで代用可、豆腐も入れて豆腐とお魚のハンバーグになります

お子様にも食べやすい!

かきのてりてり焼き



材料(4人分)	
牡蠣(生熟用)	300g
分断つゆ	90cc
(今回は長崎つゆ)	※好みで調整可
小豆蔻	大さじ2
白胡椒	大さじ2
冷水	100cc
片栗粉	適量
	※お好みにつづら

※既立、イカ、その他全般的で代用可

- 牡蠣を塩水で洗い(ゆれとる程度にさっと)
- お好みで粉、砂糖、料理酒、水を加える
- 牡蠣の水分をしっかりと取る(キッチンペーパーなどで)
- 牡蠣に片栗粉をまぶす
- フライパンに少量(分量外)の油を入れ両面を焼く。

- 2の調味料を入れて、とろみがつくまで火を通す。出来上がりです。千切り生菜を入れた大の椀にもなります。
- 7の上の上のせて牡蠣の周り焼きも并にもなります。

しっとり味で、
ご飯にもお酒にもピッタリ!

さわらと野菜の煮びたし



材料(4人分)	
さわら身	3切れ
しいたけ	4個
パプリカ(赤・黄)	14個
ピーマン	2個
しめじ	1パック
えのき	1パック
サラダ油	大さじ2/3
しじみ	100cc
みりん	100cc
しょうゆ	大さじ1

※さわらのかわりに、きりたんぽこ、海老など代用可能

- しいたけは軸を削って斜め包丁で十字を入れる。パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさにカット。しめじ、えのきは石づきを外し食べやすい大きさに切分ける。さわらも食べやすい大きさにカット。
- なべにサラダ油を熱し、お野菜を全部投入して強火で炒めます。
- 油が引いたらさわらを投入火を通していきます。

- さわらに火が通ったらだし汁、みりん、しょうゆを入れ煮詰めに味がなじむくらいまで立たせれば完成です。(1-2)

シンプルな味付けで、
素材の味を愉しんで。